

Menú octubre 2025 - frutos secos y rosáceas

casaintur
SALUDABLES DESDE 1992

LUNES		MARTES		MIÉRCOLES		JUEVES		VIERNES	
<p>ODS 3: promovemos la salud y bienestar con elaboraciones nutritivas y saludables</p> <p>ODS 12: fomentamos la producción y consumo responsable con productos de temporada, de proximidad y recetas tradicionales actualizadas</p> <p>ODS 4: fomentamos la educación igualitaria y de calidad a través de la cultura gastronómica de nuestro entorno y otras culturas que conviven con nosotros</p> <p>Cumpliendo con el Reglamento 1169/2011, la empresa tiene a su disposición los alérgenos que contiene cada plato. Pueden solicitarlo en colectividades@intur.com Menú recomendado y validado nutricionalmente por la dietista - nutricionista colegiada nº CV00639 Descárgate mensualmente los menús en www.inturcolectividades.com o en nuestra APP "Intur APP"</p>				1		2		3	
				Lechuga, tomate, remolacha y olivas		Lechuga, tomate y queso		Brotes, lechuga y tomate	
				"Fideuà" campera		Crema de guisantes y zanahoria		Tomate natural, atún y olivas	
				Tortilla de queso		Lasaña de pescado		Paella valenciana	
				Pan integral y fruta		Pan integral y fruta		Pan integral, yogur artesano y fruta	
6		7		8					
Ensalada de espirales		Lechuga, tomate, pepino y zanahoria		Lechuga, tomate, remolacha y olivas					
Buñuelos de bacalao y salsa de ketchup casera		Estofado de alubias con magro		Sopa de gallina y fideos eco					
Pan integral y fruta		Tortilla de patata y cebolla		Jamoncitos de pollo al ajillo					
		Pan integral y fruta		Pan integral y fruta					
13		14		15		16		17	
Lechuga, tomate, remolacha y olivas		Lechuga, tomate, pepino y zanahoria		Lechuga, tomate, pepino y aceitunas		Brotes, lechuga y tomate		Lechuga, tomate y queso	
Potaje de lentejas eco con verdura de la huerta		Sopa cubierta con fideo eco		Potaje de garbanzos con chirivia		Tomate natural y queso fresco artesano		Crema de calabaza	
Huevo roto con patatas		Longanizas con salsa de calabaza		Panini casero de atún, vegetales y queso		Arroz del pescador a partir de morralla y chipirón		Alitas de pollo con salsa barbacoa casera	
Pan integral y fruta		Pan integral y fruta		Fruta		Pan integral y fruta		Pan integral, leche y fruta	
20		21		22		23		24	
Lechuga, tomate, remolacha y olivas		Lechuga, tomate, pepino y zanahoria		Lechuga, tomate, pepino y aceitunas		Brotes, lechuga y tomate		Lechuga, tomate y queso	
Plumas integrales con huevo duro		Lentejas eco con boniato		Crema castellana con legumbre eco		Sopa de cocido		Arroz con tomate	
Salmón en salsa mery		Tortilla de puerro y queso		Pollo en su jugo con nabo		Pastel de carne con patata y zanahoria		Buñuelos de bacalao	
Pan integral y fruta		Pan integral y fruta		Pan integral y fruta		Pan integral y fruta		Pan integral, yogur artesano y fruta	
27		28		29		30		31	
Lechuga, tomate, remolacha y olivas		Lechuga, tomate, pepino y zanahoria		Lechuga, tomate, pepino y aceitunas		Taller de ensaladas (s/fr secos)		Lechuga, tomate y queso	
Guiso de patata con vegetales y magro		Espaguetis integrales con tomate		Olla de legumbres y vegetales				Crema de alubias eco	
Tortilla francesa		Ventresca a la carbonada		Bacalao rebozado				Jamoncitos de pollo al limón	
Pan integral y fruta		Pan integral y fruta		Pan integral y fruta				Pan integral y postre terrorífico	